

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД

МКОУ «ГЕДЖУХСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора школы по УВР	Директор школы
Баширов М.М.	Бебетов И.А.

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

*Классы: 11(девочки)*

Уровень общего образования: средняя школа

Учитель: Шамхалов Ярахмед Алиевич

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в году, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях. – 7-2 изд. М.: «Просвещение», 2010г.

## **Планируемые результаты обучения учащихся**

### ***Знать:***

#### ***естественные основы:***

- влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников;
- защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

#### ***легкая атлетика:***

- терминология легкой атлетики;
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;

#### ***баскетбол:***

- помощь в судействе;
- терминология избранной игры;
- правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

#### ***социально-психологические основы:***

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

### ***Уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов (дев.) – 3 часа в неделю.**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/з	Дата проведения	
								План	Факт
1	<b>I четверть.</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>14 часов.</b> <b>Баскетбол</b> <b>10 часов.</b>	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Компл екс 1	4.09.17	4.09.17
2		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Компл екс 1	5.09	5.09
3		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Компл екс 1	6.09	6.09
4		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	Компл екс 1	11.09	11.09
5		Развитие выносливости в	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10	Компл екс 1	13.09	13.09

		беге на длинные дистанции.			Спортивные игры.	мин.			
6		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Компл екс 1	18.09	18.09
7		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 13 мин.	Компл екс 1	19.09	19.09
8		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин.	Компл екс 1	20.09	20.09
9		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000 м. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 17 мин.	Компл екс 1	25.09	25.09
10		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000 м на результат.	Компл екс 1	26.09	26.09
11		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	Компл екс 1	27.09	27.09
12		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	Компл екс 1	2.10	2.10

13		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Контрольный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	Компл екс 1	3.10	3.10
14		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного бега.	Компл екс 1	4.10	4.10
15	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по технике безопасности.	1	Вводный.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	9.10	9.10
16		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	11.10	11.10
17		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	16.10	16.10

18		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	17.10	17.10
19		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	18.10	18.10
20		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	23.10	23.10
21		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	24.10	24.10

					баскетбола				
22		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	25.10	25.10
23		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 1	30.10	30.10
24		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Компл екс 1	31.10	
25	<b>II четверть Гимнастика а 12 часов. Волейбол 12 часов.</b>	Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике.	1	Вводный.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Компл екс 2	13.11	13.11
26		Висы. Строевые упражнения.	1	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Компл екс 2	14.11	14.11
27		Висы. Строевые упражнения.	1	Комплексный.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Компл екс 2	15.11	15.11

					способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям				
28		Висы. Строевые упражнения.	1	Контрольный.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Комплексы 2	20.11	20.11
29		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Комплексный	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	<b>Уметь</b> выполнять броски набивного мяча	Комплексы 2	21.11	21.11
30		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. из вися лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Уметь</b> выполнять броски набивного мяча	Комплексы 2	22.11	22.11
31		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<b>Уметь</b> выполнять броски набивного мяча	Комплексы 2	27.11	27.11
32		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку	Комплексы 2	28.11	28.11
33		Акробатика	1	Изучение нового материала	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно	Комплексы 2	29.11	29.11

34		Акробатика	1	Комплексный	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	Комплекс 2	4.12	4.12
35		Акробатика	1	Комплексный	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов	Комплекс 2	5.12	5.12
36		Акробатика	1	Контрольный	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Комплекс 2	6.12	6.12
37	<b>Волейбол</b>	Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Комплекс 2	11.12	11.12
38		Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Комплекс 2	12.12	12.12
39		Совершенствование способов приема и подачи	1	Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Комплекс 2	13.12	13.12

		мяча.			спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.				
40		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 2	18.12	18.12
41		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 2	19.12	19.12
42		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 2	20.12	20.12
43		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 2	25.12	25.12
44		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 2	26.12	26.12
45		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 2	27.12	27.12
46		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три	1	Комплексный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 2		

		касания.			касания. Действие игроков в защите.				
47		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 2		
48		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 2		
49	<b>III четверть. волейбол 24 часа. Баскетбол 6 часов.</b>	Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	10.01	10.01
50		Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	15.01	15.01
51		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	16.01	16.01
52		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	17.01	17.01
53		Совершенствование способов	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в	Компл екс 3	22.01	22.01

		приема и подачи мяча.			Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	волейбол.			
54		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	23.01	23.01
55		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	24.01	24.01
56		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	29.01	29.01
57		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	30.01	30.01
58		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	31.01	31.01
59		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	5.01	5.02
60		Игра в волейбол с розыгрышем	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти	Компл екс 3	6.02	6.02

		мяча на три касания.			в защите. Развитие коллективизма.	метров.			
61		Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	7.02	7.02
62		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	12.02	12.02
63		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	13.02	13.02
64		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	14.02	14.02
65		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	19.02	19.02
66		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	20.02	20.02
67		Совершенствование способов приема и подачи	1	Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Компл екс 3	21.02	21.02

		мяча.			нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.				
68		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	26.02	26.02
69		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	27.02	27.02
70		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	28.02	28.02
71		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	5.03	5.03
72		Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Компл екс 3	6.03	6.03
73	<b>Баскетбол 6 часов.</b>	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	7.03	7.03
74		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре	Компл екс 3	12.03	12.03

					защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	технические приёмы			
75		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	13.03	13.03
76		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	14.03	14.03
77		Взаимодействие игроков в нападении.	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	19.03	19.03
78		Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1	Совершенство ЗУН	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 3	20.03	20.03
79	<b>IV четверть</b> <b>Лёгкая атлетика</b> <b>18 часов.</b> <b>Баскетбол</b> <b>6 часов.</b>	Инструктаж по технике безопасности.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	2.04	2.04
80		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенство	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	3.04	3.04

				ЗУН					
81		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенство ЗУН	Низкий старт 30-40, 60-100м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	4.04	4.04
82		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенство ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	9.04	9.04
83		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контроль ый.	Бег 100 метров на результат.	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	10.04	10.04
84		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контроль ый.	Бег 30 метров на результат.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	11.04	11.04
85		Длинный спринт.	1	Совершенство ЗУН	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	<b>Уметь</b> пробегать 300 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	16.04	16.04
86		Длинный спринт.	1	Совершенство ЗУН	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	<b>Уметь</b> пробегать 300 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	17.04	17.04
87		Длинный спринт.	1	Совершенство ЗУН	Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров.	<b>Уметь</b> пробегать 300 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	18.04	18.04
88		Длинный спринт.	1	Контроль ый.	Пробегание дистанции 400 метров на результат.	<b>Уметь</b> пробегать 400 м с максимальной скоростью.	Компл екс 4	23.04	23.04
89		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого	1	Комбини рованный	Бег в среднем темпе до 800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Компл екс 4	24.04	24.04

		мяча.								
90		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	в	Компл екс 4	25.04	25.04
91		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	в	Компл екс 4	30.04	30.04
92		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	в	Компл екс 4	7.05	7.05
93		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Контрольный.	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	в	Компл екс 4	8.05	8.05
94		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	в	Компл екс 4	14.05	14.05

95		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	Комплекс 4	15.05	15.05
96		Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат.	1	Контрольный.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 м на результат.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	Комплекс 4	16.05	16.05
97	<b>Баскетбол 6 часов.</b>	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Комплекс 4	21.05	21.05
98		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Комплекс 4	22.05	22.05
99		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Комплекс 4	23.05	23.05
100		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Комплекс 4		
101		Взаимодействие игроков в	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам,	Комплекс 4		

		нападении. Заслон.			прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	применять в игре технические приёмы			
102		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексн ый	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Компл екс 4		